

## КАРМАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО СОСТАВЛЕНИЮ «ПЛАНА БЕЗОПАСНОСТИ»

Телефон, по которому могут обращаться за помощью женщины, опасаящиеся домашнего насилия

Обычный телефон/телефон для лиц с плохим слухом (TTY) 1-800-562-6025

### СОСТАВЬТЕ ПЛАН ЗАРАНЕЕ

- Разработайте план вместе с всеми детьми
- Найдите место, куда вы можете уйти
- Сделайте копии важных документов и спрячьте их
- Имейте при себе важные номера телефонов
- Упакуйте и спрячьте сумку со всем необходимым для ночлега
- Приготовьте деньги и запасные ключи

### ВО ВРЕМЯ ИНЦИДЕНТА

- Позвоните по телефону 9-1-1 и обратитесь за помощью
- Уйдите из дому, если вы можете это сделать
- Возьмите с собой важные предметы, указанные выше

## Если вы не можете уйти

- Избегайте комнат, имеющих только один выход
- Старайтесь не находиться в кухне, ванной комнате и гараже
- Позовите на помощь

## У СЕБЯ ДОМА

- Поменяйте замок, закройте двери и окна
- Попросите кого-нибудь жить с вами
- Поменяйте номер своего телефона
- Получите приказ суда о защите
- Предупредите друзей и родственников, которым вы доверяете

## НА РАБОТЕ, В ШКОЛЕ И В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

- Сообщите об этом у себя на работе, в детском учреждении и в школе
- Измените свой ежедневный режим
- Заранее подготовьтесь к неожиданной встрече с угрожающим вам человеком